



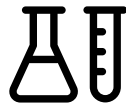
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Cada año se detectan altas concentraciones de plomo en más de 300,000 niños.



Conozca su IMC

¿Tiene un peso saludable?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, entre los cuales se encuentran las cardiopatías, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.

Para calcular su IMC, usará su estatura en pulgadas y su peso en libras. Divida su peso por su estatura, y luego divida nuevamente por su estatura. Multiplique el resultado por 703.



Conozca su valor. Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

Receta para una buena salud



Macarrones con queso bajo en grasa

Ingredientes

2 tazas de macarrones	¼ cucharadita de pimienta negra
2 tazas de cebolla picada	
2 tazas de leche evaporada descremada	1¼ tazas de queso cheddar bajo en grasas, rallado finamente
1 huevo mediano batido	aerosol antiadherente de cocina, conforme sea necesario

Instrucciones

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones, pero no añada sal al agua de cocción. Cuele y deje a un lado.
2. Rocíe la olla con el aerosol antiadherente de cocina.
3. Precaliente el horno a 350°.
4. Rocíe ligeramente la cacerola con el aerosol antiadherente de cocina. Añada la cebolla a la cacerola y saltee durante unos tres minutos.
5. En otro recipiente, combine los macarrones cocidos, la cebolla y los demás ingredientes. Mezcle bien.
6. Añada la mezcla a la cacerola.
7. Hornee durante 25 minutos o hasta que empiece a burbujear. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

Rinde: 8 porciones. Tamaño de la porción: ½ taza. Calorías: 200. Grasa total: 4 g. Grasas saturadas: 2 g. Colesterol: 34 mg. Sodio: 120 mg. Fibra total: 1 g. Proteína: 11 g. Carbohidratos: 29 g. Potasio: 119 mg.



Conviértase en chef. La comida casera es más sana y más económica que comer en un restaurante. Para obtener más consejos y recetas, visite eatingwell.com.

4 consejos para cocinar sano

No importa a qué cultura pertenezca, algunos alimentos son parte de su herencia. Los alimentos que aprendimos a querer son una parte importante de nosotros. Sin embargo, es posible que no sean tan sanos. Los siguientes son algunos consejos para cocinar sus alimentos favoritos de forma más sana:

1. **Intente cocinar con menos aceite.** Use aceite de oliva extra virgen, de canola o de coco como mejores alternativas.
2. **Obtenga alimentos fritos y crujientes sin toda esa grasa.** Evite freír en aceite abundante y pruebe hacerlo en el horno.
3. **Realce el sabor de las comidas sin utilizar la sal.** Sustituya parte de la sal de una receta con realzadores de sabor sin sodio, como limón, lima o hierbas picadas.
4. **Reduzca el consumo de queso y mantenga el sabor.** Consumir menos queso es una forma sencilla de mejorar su salud.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo es un metal natural que puede encontrarse en muchos lugares. Es común en las viviendas más antiguas, en el suelo cerca de caminos muy transitados y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo.

El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas. Por ejemplo, puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con solo unas gotas de sangre. Si se detecta plomo, existen tratamientos que pueden ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Conozca más. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas sobre salud infantil en KidsHealth.org.




El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman debido a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

5 datos sobre la clamidia

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. La bacteria que causa la clamidia se transmite al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.



Su socio en la salud


Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano le ayudarán a usted y a su proveedor a conocerse mejor. También son un buen momento para lo siguiente:

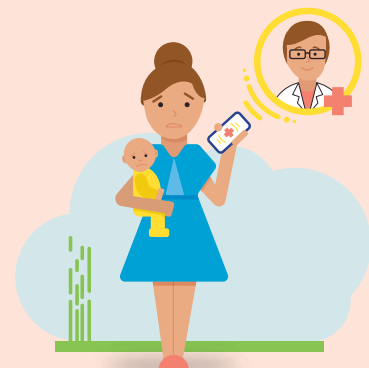
- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse las vacunas necesarias
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va
- recibir orientación para un estilo de vida saludable
- conversar sobre su salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas

Cuando vaya a ver a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado
- cualquier tratamiento de salud mental o para el abuso de sustancias que reciba

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.

 **Vaya a ver a su PCP.** Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, elija uno nuevo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o UHCCommunityPlan.com. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.





Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-587-5187 (TTY 711)

Nuestros sitios web Use nuestro directorio de proveedores o lea su Manual para miembros cuando lo desee.

Portal: myuhc.com/CommunityPlan

Sitio web: UHCCommunityPlan.com

Línea nacional directa contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial contra el abuso doméstico (llamada gratuita).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Línea para dejar de fumar Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

LogistiCare Obtenga ayuda con el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas, dentales o de salud del comportamiento (llamada gratuita).

1-855-330-9131 (TTY 1-866-288-3133)

Servicios de salud del comportamiento

Optum Obtenga información acerca de sus beneficios de salud del comportamiento y cómo acceder a ellos (llamada gratuita).

1-800-435-7486 (TTY 1-800-486-7914)

LiveandWorkWell.com

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-877-813-3417 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com



SP1602

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones)
- cómo encontrar proveedores de la red
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- sus derechos y responsabilidades como miembro
- nuestra política de privacidad
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, hospitalaria y de emergencia
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- cómo denunciar fraude y abuso



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan** o **UHCCommunityPlan.com**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

